

Alla önskar vi väl en smidig, balanserad och följsam häst. För detta krävs en smidig, balanserad och följsam ryttare. Hur kan du som ryttare träna med och utan häst för att bli en bättre ryttare?

Passa på att delta i Tema-kursen:

Smidighet, balans och form

Söndagen den 21 februari

Start under fm (tid beroende av antal deltagare/ridgrupper). I kursen ingår två ridlektioner, ett praktiskt-/teoretiskt pass på "Livskraft" vid Karolinen, ett fika samt ett lättare mål lagad mat.

Ridlektionerna kommer att hållas med fokus på ryttarens sits och balans samt hästens form. Ni indelas i grupper med max ca 7 elever. Ridlärare är Maria Persson.

På "**Livskraft**" kommer Annelie Häll att hålla i ett praktiskt träningspass med smidighets-/balansövningar speciellt anpassat för ryttare. Vi kommer även att få teoretisk information i ämnet. Teori och praktiska övningar tar ca 2 timmar. Ett gemensamt fika ingår. Max 30 deltagare på Livskraft.

Ett schema på gruppindelning och tider kommer att finnas på hemsidan samt i ridskolestallet senast mitten av v 7. Räkna med att kursen tar hela dagen för er som deltar i hela kursen. Passet på Livskraft kommer att vara antingen först eller ca kl 14.00, mellan de båda ridlektionerna. Anmälan är bindande och görs på listor i lektionsstallet senast kl 15.00 måndag 15 februari.

Alt 1)

Hela kursen med 2 ridlektioner, tränings-/teoripass vid Livskraft, lunch samt fika kostar 650 kr (550 kr för ryttare på egen häst/ponny).

Alt 2)

Endast delta i passet vid Livskraft. Pris 200 kr. Fika ingår.